



АЛИСА КАРИМОВА

**КАК ПРОХОДЯТ
РОДЫ: ОСНОВНЫЕ
ЭТАПЫ
И РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ
БУДУЩИХ МАМ**

Алиса Каримова

**Как проходят роды: основные
этапы и рекомендации
для будущих мам**

«Издательские решения»

Каримова А.

Как проходят роды: основные этапы и рекомендации для будущих мам / А. Каримова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-900760-5

Роды являются абсолютно естественным процессом, чей механизм сформирован самой природой. Тем не менее, крайне редко можно с абсолютной точностью спрогнозировать, насколько быстро женщина родит своего ребенка и не возникнет ли в процессе каких-нибудь неожиданностей. Незнание пугает, и поэтому каждая будущая мама должна знать, что происходит во время родов, чтобы правильно себя вести и не бояться неизвестности.

ISBN 978-5-44-900760-5

© Каримова А.
© Издательские решения

Содержание

Как проходят роды: основные этапы и рекомендации для будущих мам. Введение	6
Что происходит во время родов?	7
Первый этап: от начала схваток до раскрытия шейки матки и потуг	8
Что делать?	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Как проходят роды: основные этапы и рекомендации для будущих мам

Алиса Каримова

© Алиса Каримова, 2017

ISBN 978-5-4490-0760-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Как проходят роды: основные этапы и рекомендации для будущих мам. Введение

Роды являются абсолютно естественным процессом, чей механизм сформирован самой природой. Тем не менее, крайне редко можно с абсолютной точностью спрогнозировать, насколько быстро женщина родит своего ребенка и не возникнет ли в процессе каких-нибудь неожиданностей. Незнание пугает, и поэтому каждая будущая мама должна знать, что происходит во время родов, чтобы правильно себя вести и не бояться неизвестности.

Что происходит во время родов?

Естественные роды – это поэтапный процесс, который начинается со схваток и излития околоплодных вод, а завершается появлением на свет ребенка и изгнанием плаценты.

Первый этап: от начала схваток до раскрытия шейки матки и потуг

Мы не будем рассказывать о том, чем отличаются тренировочные схватки от предродовых, потому как перечень признаков приближающихся родов достаточно обширен и достоин отдельной темы. Если же говорить непосредственно о первом этапе родов, то его условно можно разделить на три промежутка.

На протяжении **первого периода** вы можете ощущать редкие и не слишком болезненные схватки разной длительности и с неравными промежутками. Также возможно появление боли в пояснице или внизу живота, как во время менструации. Это означает, что шейка матки начинает готовиться к родам и постепенно открывается. Впрочем, некоторые женщины уже в этом периоде начинают ощущать регулярные схватки, каждая из которых может длиться до 30—40 секунд с периодичностью более 5 минут.

Второй период знаменуется тем, что редкие до этого схватки становятся более частыми, регулярными и болезненными. Время между схватками сокращается до 5 минут, а также увеличивается продолжительность каждой из них – до 1—1,5 минут. Шейка матки продолжает открываться и если на первом этапе раскрытие может достигать 3 см, то в конце второго – до 8 см.

Третий период называют переходным и обычно длится он до тех пор, пока раскрытие не достигнет 10 см. Схватки в это время становятся реже, но длительнее и болезненнее. Кроме того, они могут идти волнообразно: постепенно затихающая боль от первой сменяется не полным облегчением, а второй схваткой и лишь после этого наступает перерыв. Как правило, именно в это время отходят воды – естественным образом или же ваш врач сделает аккуратный прокол плодного пузыря, чтобы облегчить дальнейшее течение родов.

Что делать?

Ваша задача во время этого подготовительного этапа состоит в том, чтобы сберечь как можно больше сил для предстоящей активной фазы родов.

Если начало первого периода наступило дома, то у вас еще есть время принять душ, а также удостовериться, что собрано все необходимое для поездки в роддом – документы, вещи и одежда. Постарайтесь отдохнуть и сохранить позитивный настрой, а с появлением регулярных схваток – следите за их длительностью и периодичностью. Если же вы уже находитесь под наблюдением врача, то просто отдыхайте и следите за схватками. Почувствуете голод – съешьте что-нибудь легкое и калорийное, также можно пить негазированную минеральную воду.

Наступление второго периода сигнализирует о том, что пора отправляться в роддом или же сообщить дежурному врачу о начавшихся родах. Считайте длительность схваток и их периодичность, почаще посещайте туалет – ваш организм может попытаться избавиться от всего лишнего, поэтому возможно расстройство кишечника, тошнота и рвота. Прислушайтесь к потребностям своего тела и займите позу, которая в этот момент покажется вам наиболее комфортной. Впрочем, многие женщины предпочитают двигаться во время схваток, поэтому никто не запрещает переносить их на ногах, если вам так легче. Но имейте в виду, что двигательная активность может ускорить роды, а это далеко не всегда необходимо.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.